

ほけんだより12月



今月の保健目標
 さむさに
 まけない体をつくろう！

2025.12.25 No. 23 大楽毛小学校保健室

ふゆやす げんきな冬休みを！

もうすぐ冬休み、今年もおわりですね。みなさんにとって、どんな1年でしたか？「今年はこんなことができるようになった！」「いろんな思い出ができたな～」など1年をふり返ってみましょう。

また、お正月や家族でおでかけなど楽しいイベントがたくさんあると思います。そんな時にこそ、生活リズムを整えて、しっかり体調を管理したり、手洗い・うがいなどの感染予防をするのがとても大切です。また元気に3学期会えるのを楽しみにしています！

ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康で注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう



2学期のほけんしつ

(8/25~12/23)

- ・ けがをした……144人
- ・ ぐあいが悪い…148人
- ・ そのほか ……34人

326人

去年に比べ、けが人が50人ほどに減っています！

けがをしないように、みんなが気をつけたり、おちついて生活ができたということですね。すばらしい！

3学期はスケートの学習もはじまります。

けがや感染症に注意して過ごしていきましょう！



年末年始の病院情報

年末年始の期間は、いつも行っている病院がお休みの場合があります。

〇急な体調不良の時

釧路市休日夜間急病センター

0154-44-6776



〇ケガ・交通事故・やけどなど

外科の当番病院で、毎日変わります。

釧路市ホームページを確認してください。

<https://www.city.kushiro.lg.jp>

〇夜間、心配で相談したい…というときに

北海道小児救急電話相談

夜間19:00～朝8:00まで

#8000もしくは011-232-1599